

# Het is maar een griepje.

## COVID-19 en de transitiecurve

Ieder mens reageert anders op verandering en toch doorlopen we allemaal dezelfde stadia. Inzicht in de fasen van verliesverwerking (want een verandering betekent per definitie dat je iets verliest; gelukkig komt er ook altijd iets voor terug) maakt het omgaan ermee in zekere zin makkelijker, omdat het houvast geeft. In dit artikel geven we je inzicht in de transitiecurve, gelardeerd met zogenaamde Corona-voorbeelden. Want als er iets is dat voor verandering in ons leven heeft gezorgd, is het COVID-19 wel.

*K.Vrolijk*

*Lean Six Sigma Blackbelt*

### Van cirkel van rouwverwerking naar transitiecurve

Elisabeth Kübler-Ross, Zwitserse en van oorsprong psychiater, deed onderzoek naar het verwerken van verlies dat mensen lijden door het overlijden van een dierbare. Gaandeweg ontdekte zij dat een rouwende in het verwerkingsproces steeds in meer of mindere mate dezelfde fasen doorloopt. Zij schetste deze fasen in haar 'cirkel van rouwverwerking'.

Later kwam zij erachter dat deze cirkel ook van toepassing is op andere vormen, sterker nog: op iedere vorm, van verliesverwerking (bijvoorbeeld op een relatie die uitgaat). Dus ook op afscheid nemen van het vertrouwde in een zakelijke omgeving.

In het zakenleven noemen we de cirkel van rouwverwerking ook wel de transitiecurve. De verticale as geeft de gemoedstoestand van de betrokkene weer. Op de horizontale as staan drie hoofdfasen (Einde, Overgang en Begin) en zeven subfasen (Verlies, Ontkenning, Boosheid, Verdriet, Oriëntatie, Besluit en Integratie). Hieronder bespreken we iedere fase, met actuele voorbeelden.

**Fase van Verlies** Je wordt geconfronteerd met een ingrijpende gebeurtenis of voornemen tot verandering. Dikwijls is deze boodschap een schok. Daardoor verslechtert je gemoedstoestand.

Ook al heb je het aan zien komen, dan nog komt de mededeling hard aan. De grootte van de schok wordt bepaald door (onder andere):

- Je betrokkenheid bij de beoogde verandering
- Je binding bij het huidige werk
- Of de boodschap al min of meer bekend was

Omdat iedereen de wereld door zijn of haar ogen ziet, komt de boodschap op ieder individu anders over. Doorgaans verdwijnt je focus, terwijl verwarring en onzekerheid de kop opsteken.

Voorbeeld: Ga eens na hoe jij je voelde na het zien van Ruttes eerste (grote) persconferentie over Corona, waarin hij bijvoorbeeld aankondigde dat de horeca moest sluiten. De kans is groot dat je – hoewel je het aan had kunnen zien komen – toen een gevoel van verlies hebt ervaren, omdat je in je vrijheden beperkt werd.



### Fase van Ontkennen

Je ontkent of bagatelliseert wat er aan de hand is en daardoor wordt je gemoedstoestand iets beter. In je zoektocht naar bevestiging ('het valt allemaal wel mee') maak je gebruik van selectieve en subjectieve informatiebronnen. We noemen dit ook wel de 'kop-in-het-zand-fase'.

Voorbeeld: Probeer eens te tellen hoeveel mensen jij aan het begin van de Coronacrisis hebt horen zeggen: 'Het is maar een griepje.' Anders gezegd: 'Het wel allemaal wel mee, het zal zo'n vaart niet lopen.'

Deel dit artikel in je netwerk, door op onderstaande button te klikken



### Fase van Boosheid

Er is geen ontkennen meer aan, de verandering is definitief. Je wordt emotioneel, soms zelfs agressief of kruipt in de slachtofferrol (Calimero-effect). De gemoedstoestand verslechtert weer. Het sprankje hoop de verandering nog te kunnen keren, kan leiden tot ja zeggen en nee doen. Met rebels gedrag ga je in verzet tegen de verandering die als een zwaard van Damocles boven je hoofd lijkt te hangen, maar eigenlijk al gevallen is. Het kan trouwens ook zijn dat je dichtklapt en stilvalt.

Voorbeeld: Mensen toch geen afstand houden, elkaar opzoeken in illegale gokhuizen of shishalounges zijn representatief voor de weerstand tegen en de boosheid over de Coronamaatregelen.

### Fase van Verdriet

Je zit op de bodem van de put, ziet geen uitweg meer of hooguit nog een smal streepje licht. Het besef dat er geen weg meer terug is, is (eindelijk) doorgedrongen. Je treurt om wat je is afgenomen. Gelukkig is er ook een sprankje hoop: een voorzichtige oriëntatie op de nieuwe toekomst.

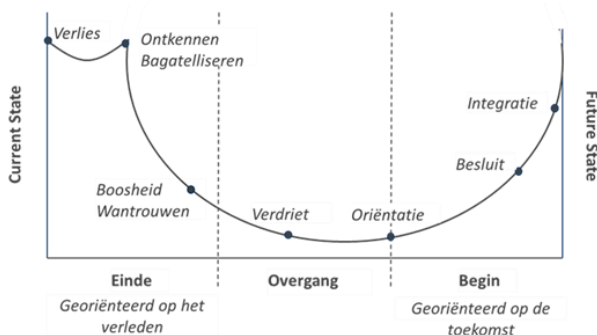
Voorbeeld: Je legt je erbij neer dat je sociale leven anders – en wat jou betreft minder leuk – wordt. Of eigenlijk al is geworden. Met enig sentiment denk je aan al die leuke dingen die je deed en van plan was deze zomer te gaan doen: festivals, concerten, museumbezoek, vakantie. Dat maakt je verdrietig. Soms gaan je gedachten uit naar alternatieven. Toch maar eens meedoen aan die digitale borrel?

*‘Iedereen ziet de wereld door zijn of haar ogen en toch doorlopen we allemaal dezelfde fasen bij een verandering.’*

### Fase van Oriëntatie

Het zit in onze natuur, een enkele uitzondering daargelaten, om pijn en verdriet te vermijden. Zodoende proberen we nieuwe dingen uit. ‘Alles beter dan dit.’ Wellicht voor het eerst open je de ogen voor de mogelijkheden van de verandering. Je ziet nieuwe kansen, staart je niet langer blind op het verleden, maar kijkt vooruit.

Voorbeelden: Je café moet dicht en je onderzoekt wat afhalen en thuisbezorgen voor je kunnen betekenen. Of je moet thuiswerken en probeert diverse mogelijkheden uit om toch in contact te blijven met je collega’s en klanten.



### Fase van Acceptatie (besluit en integratie)

Je omarmt de verandering. Grappige bijkomstigheid: vaak weet je zelfs jaren later nog precies wanneer je dat deed. Opvallend: door de verandering te omarmen, wordt zij normaal en houdt zij je niet meer bezig.

Voorbeeld: Waar klassikaal training geven voor veel bedrijven – zo ook MKPC – gangbaar was, zijn ‘online’ en ‘lesgeven’ inmiddels twee woorden die voor in ieders mond liggen. Of het nou Zelfstudie, Zelfstudie Plus of Virtual Classroom heet, we weten al niet beter. De nieuwe realiteit is geaccepteerd, we bewegen mee en passen onze trainingen erop aan. Wat daarbij scheelt, is dat we (MKPC dus) al bijna tien jaar ervaring met deze tak van sport hebben.

Wil jij meer leren over welke gedragingen bij welke fase van de transitiecurve horen? En hoe je jezelf of iemand anders daar het beste bij helpt? In onze Lean-GreenBelt-training wordt de transitiecurve uit-en-te-na besproken en geven we je antwoord op deze vragen: <https://mkpc.nl/lean-opleiding/lean-greenbelt-zelfstudie-plus/>.